

# Mi Universidad

**Nombre del Alumno:** Erandy Natali Alfaro Hernández

**Nombre del tema:** Súper Nota– importancia de las emociones, sentimientos y la inteligencia emocional en la **práctica de enfermería**

**Parcial:**

**Nombre de la Materia:** Desarrollo Humano

**Nombre del profesor:** Sissy Alexandra Yáñez Pinto

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería

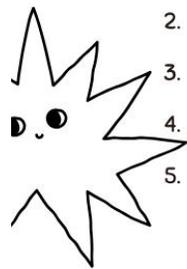
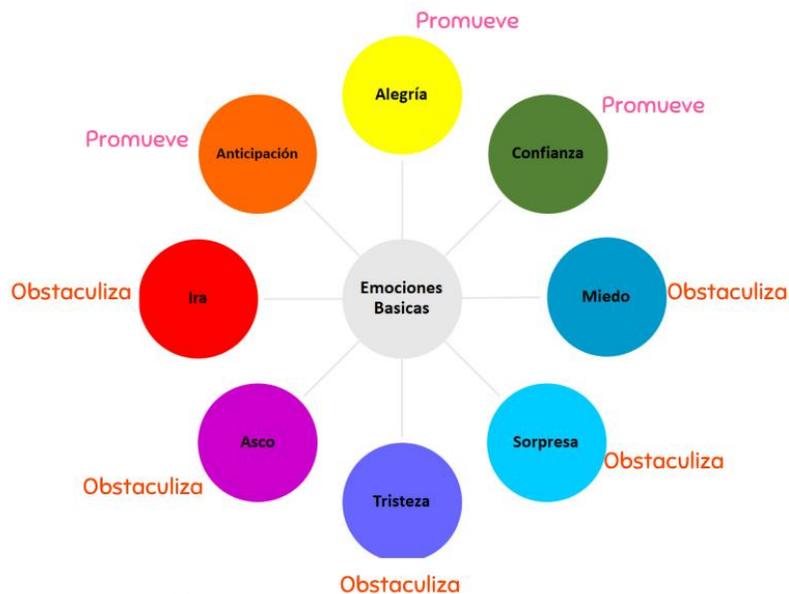
**Cuatrimestre:** sexto

**Lugar y Fecha de elaboración:** Comitán de Domínguez, Chiapas 29  
JULIO 2025



EMOCIONES	SENTIMIENTOS
REACCIÓN A UN ESTÍMULO	ESTADO DE ÁNIMO ESTABLE
INCONSCIENTE E INMEDIATA	CONSCIENTE Y PROGRESIVO
CORTA	LARGO
ANTES QUE LA RAZÓN	TRAS INTERPRETAR PENSAR
UNIVERSAL	INDIVIDUALES
MÁS INTENSA	MENOS INTENSOS MAS PROFUNDOS
LLEVAN A LA ACCIÓN	LLEVAN A DECIDIR Y VIVIR DE UNA MANERA

Las emociones básicas y los sentimientos son fundamentales para una atención de calidad y humanista en el entorno, sin embargo, alguna de estas promueve o obstaculizan el desarrollo humano



1. **Autoconciencia:** Es la capacidad de reconocer y evaluar las propias emociones y sentimientos.
2. **Autorregulación:** Es la aceptación de las emociones y la posibilidad de regular su intensidad.
3. **Automotivación:** Es la capacidad de impulsar acciones y decisiones, a partir de objetivos y deseos propios.
4. **Empatía:** Es la habilidad para comprender cómo se sienten otras personas y responder de forma adecuada.
5. **Sociabilidad:** Es la capacidad de interactuar con otras personas, considerando sus circunstancias y emociones.

